

Over depressie en wat je helpt



Op Allesgoed.org vertellen mensen over hun depressie, maar ook over wat ze helpt in het dagelijks leven. Alles Goed is een project van mensen uit de media en de gezondheidszorg, zoals huisarts Vincent de Schepper, bestuursvoorzitter van GGZ Nederland Jacobine Geel, en directeur van fotopersbureau Hollandse Hoogte Bas van Beek.

Professionals kunnen verwijzen naar Alles Goed als mensen op zoek zijn naar informatie over psychische kwetsbaarheid en willen onderzoeken wat ze zelf kunnen doen. Het is een plek waar mensen van elkaar kunnen leren, herkenning en erkenning vinden en ont-


dekken dat ze niet enige zijn. Alles Goed zoekt altijd de samenwerking met andere initiatieven en is nog volop in ontwikkeling. Het wil daarbij een aanvulling zijn op de bestaande zorg.

Een van de projectleiders van Alles Goed, Rianne Spit, worstelt zelf al jaren met depressie: “De boeken van Mait Haig en Mike Boddé waren een enorme inspiratiebron voor mij. Eindelijk zag ik mensen in wie ik mij herkende, die hier openlijk én met humor over spraken. Waarom spreken niet meer mensen zich uit? En waarom zien we niet dat depressie allerlei heel verschillende mensen treft?”

Het project Alles Goed brengt de ervaringsverhalen van mensen met depressie in beeld. Hier volgt een impressie in vijf portretten. Op het NHG-Congres op 9 november volgt een uitgebreide expositie.

Fotografie: Allard de Witte.

Teksten: de ervaringsdeskundigen en Stichting Het Witte Bos



Nils Elzenga [37],
schrijvend journalist,
fotograaf en model:
“Het beste is mezelf met
zachtheid te benaderen.
De depressieve gevoelens
willen immers gezien worden,
geaccepteerd en omarmd.”

Eleanor Crick [24],
journalist & blogger:
“Schrijven helpt mij enorm.
Ik heb mezelf in mijn blog
blootgegeven en aan de wereld
verteld dat ik een depressie heb.
Dat was ontzettend eng,
maar ook heel bevrijdend.
Ik dacht op dat moment:
als niemand hierover praat,
dan praat ik er wel over!”

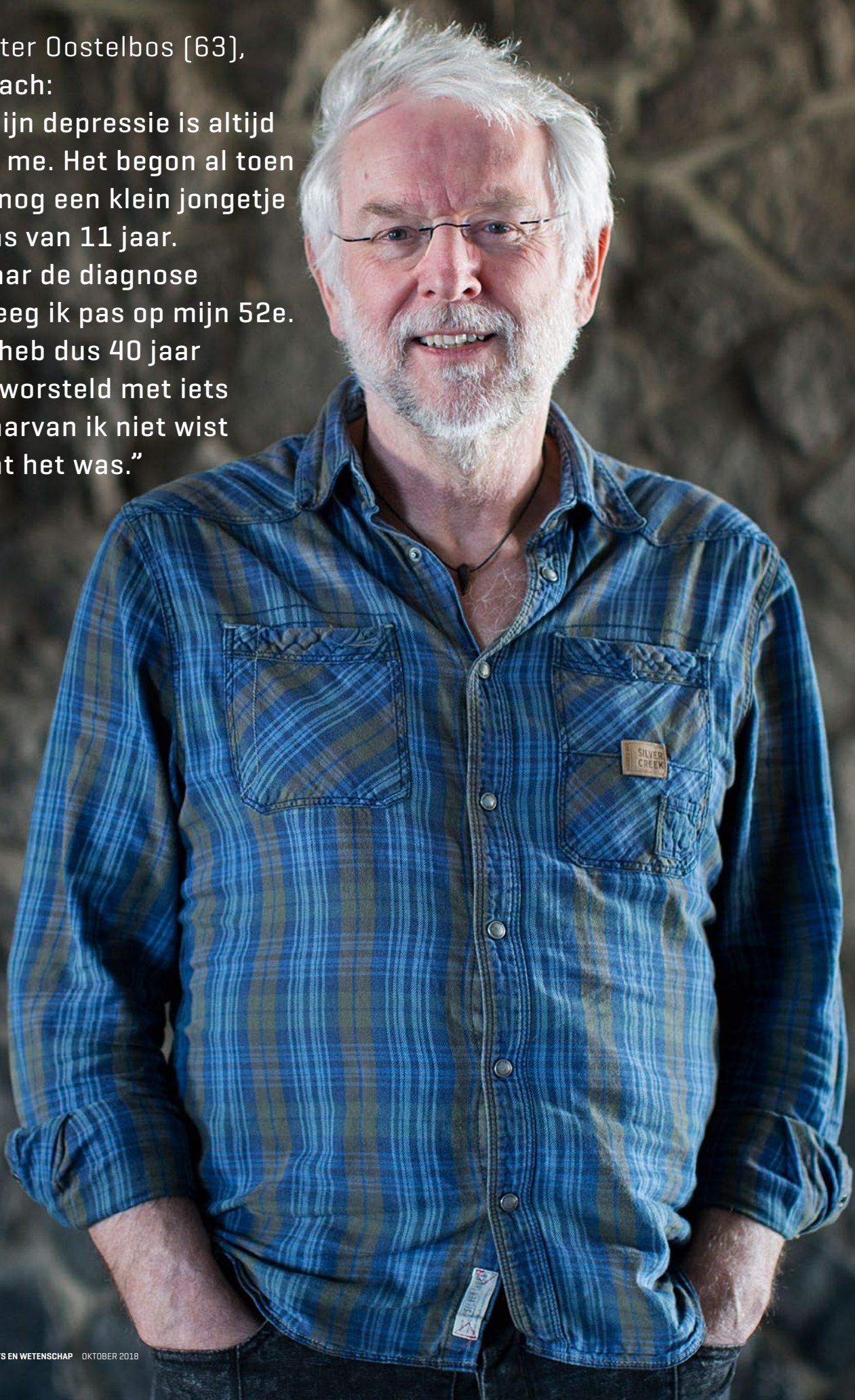




Martin de Korte [45],
filmmaker, audiovisueel kunstenaar
en programmamaker:
“Om grip te houden op de
werkelijkheid, nam ik mezelf op met
een voice-recorder en af en toe liet
ik een camera aanstaan wanneer ik
mezelf opsloot in mijn huis.”

Peter Oostelbos [63],
coach:

“Mijn depressie is altijd
bij me. Het begon al toen
ik nog een klein jongetje
was van 11 jaar.
Maar de diagnose
kreeg ik pas op mijn 52e.
Ik heb dus 40 jaar
geworsteld met iets
waarvan ik niet wist
wat het was.”





Marianne van Rijsewijk [57],
editor:

“De periode voordat ik
in een depressie wegzak,
ben ik alleen bezig met
mijn gezin, werk, anderen,
onrecht in de wereld en zo.
Voor mezelf word ik keihard
en onverschillig.
Tijd voor mezelf nemen door
mediteren doe ik niet,
bang dat ik iets opmerk
wat ik niet wil.”